



3月食育メモ



ひなあられの由来と意味

3月3日(木)ひなあられを提供しました

ひな祭りには、ひな人形とともに、ひなあられも飾りお祝いとして食べますが、なぜひな祭りにひなあられが食べられるようになったのでしょうか。

一説には、厄災を代わりに引き受けてくれるひな人形に、良い景色を見せたいとの思いから、ひな人形を外に持ち出し、外の風景を見せてあげる“ひなの国見せ”と呼ばれる風習から始まったとあります。この時に、ひな人形とともに持って行ったお菓子が「ひなあられ」だったことからひな祭りには、あられを食べるようになったそうです。



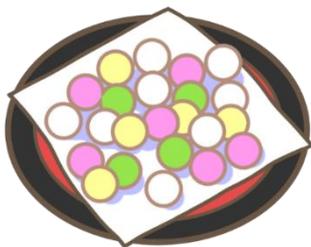
次に、ひなあられの色に込められた意味とはどういったものがあるのでしょうか。ひなあられは、「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を意味しています。

・桃：春（桜の花） ・緑：夏（新緑） ・黄色：秋（紅葉） ・白：冬（雪）

のイメージを表しているそうです。

また、3色の場合もありこの場合のひなあられは「赤・白・緑」で構成されていて

- ・赤：魔除け・・・生命のエネルギー
- ・白：清浄・・・雪と大地のエネルギー
- ・緑：健康や長寿・・・木々のエネルギー



を意味するそうです。どちらも自然のエネルギーを取り込むことで、「我が子が健康で幸せな1年を過ごせるように」という願いが込められています。ひなあられを食べるときには是非、色に込められた意味合いにも注目しながら食べてみてください(*^*)

旬の食材：新たまねぎ



【新たまねぎと玉ねぎの違い】

新たまねぎは3～4月頃に収穫される早採り玉ねぎの総称のことです。収穫してからすぐに出荷するため、表面が白く皮が薄いという特徴があります。また水分量が多く、辛味を感じにくく食感がやわらかいので、サラダなど生で食べるのがおすすめです。あまり日持ちはしません。

一方、普通の玉ねぎは皮が茶色く、保存性を高めるために収穫してから1ヶ月ほど乾燥させてから出荷しています。水分がとぶため触った感触も硬いです。※栄養素に関しては同じです。

【佐賀県産玉ねぎ】

北海道に次ぎ、第2位の生産量を誇る佐賀県は全国でも有数な玉ねぎ産地です。白石地区をはじめ、県南部は特に栽培に適しており、ミネラル分に満ちた豊かな土壌に育った品質は、甘みもほどよく市場でも高い評価を受けているそうです。中でも今からの時期「さが春一番たまねぎ」は特有の辛味が少なく、生でも食べられると好評だそうです。

給食では、カレー、かき揚げ、ハンバーグなど色々な料理に登場しています。ご家庭でも新玉ねぎと普通の玉ねぎを並べて比べてみたりして、旬の味を味わってみてはいかがでしょうか♪